



Atención domiciliaria para la viruela del mono (hMPXV)

La mayoría de las personas se recuperan de la viruela del mono (hMPXV) por su cuenta y en su hogar. Hay varias medidas que puede tomar en casa para sentirse más cómodo mientras se recupera. Las estrategias que utilice dependerán de los síntomas que tenga, del nivel de dolor que sienta y de la ubicación de las llagas o el sarpullido.

Si estos métodos de cuidado domiciliar no funcionan en su caso, hable con su proveedor de atención médica acerca de otras opciones. Es posible que le ofrezca otras opciones de medicamentos y tenga más sugerencias para controlar el dolor o el sarpullido.

Si tiene un mayor riesgo de contraer la enfermedad de viruela del mono de forma grave, es importante que controle los síntomas con frecuencia y busque atención si es necesario. Esto incluye a las personas que:

- Tienen VIH u otras afecciones que debilitan el sistema inmunitario.
- Son menores de 8 años.
- Están embarazadas o en período de lactancia.
- Tienen antecedentes de ciertas afecciones de la piel. Entre ellas se encuentran los eczemas graves o las enfermedades de la piel que causan ampollas.

Una enfermedad grave provocada por la viruela del mono puede incluir lo siguiente:

- Fiebre
- Aumento rápido de la cantidad de llagas
- Confusión
- Rigidez en el cuello
- Dificultad para respirar
- Convulsiones
- Diarrea
- Vómitos

Comuníquese con su proveedor de inmediato si la enfermedad empeora o si el dolor le impide comer, sentarse o ir al baño.

- **Mantenga las llagas limpias y comuníquese con su proveedor de atención médica si presenta signos de una infección bacteriana en las llagas.** Dichos signos pueden

incluir fiebre, aumento del dolor, enrojecimiento, hinchazón, calor o drenaje de las llagas o las áreas circundantes.

Si no tiene un proveedor de atención médica y necesita consultar a uno, llame al 211 para obtener información sobre los proveedores de atención médica de su área. También puede comunicarse con la [autoridad local de salud pública](#) o una clínica comunitaria. Es posible que puedan atenderlo en una de sus clínicas o enviarlo a una que pueda hacerlo. En caso de que sea una emergencia, llame al 911 o diríjase al hospital más cercano.

Cómo reducir los síntomas en casa

Existen varias maneras de controlar los síntomas en el hogar y mantener las llagas limpias. **Mantener las llagas limpias puede reducir el riesgo de otras infecciones. ¡La limpieza también puede prevenir la formación de cicatrices!**

Suministros útiles:

- Agua y líquidos saludables: beba mucha agua y líquidos saludables para mantenerse hidratado, en especial si tiene diarrea.
- Avena: los baños tibios de avena también reducen la picazón y el dolor.
- Gasa antiadherente (por ejemplo, gasa Telfa): utilice gasas para cubrir las llagas y las costras. De este modo, previene otras infecciones y ayuda a proteger a las personas que le rodean.
- Coberturas adhesivas (por ejemplo, tegaderm, cinta para la piel o vendas adhesivas): las coberturas adhesivas aseguran la gasa en su lugar. Esto ayuda a proteger la piel, evita que nos rasquemos y ayuda a reducir la propagación de la viruela del mono a otras personas.

Medicamentos útiles:

Pida a su proveedor de atención médica o farmacéutico que le ayuden a elegir los medicamentos adecuados para usted. Siga las instrucciones de su proveedor o del paquete con respecto a la cantidad y el horario de cada dosis, quién debe usar el medicamento y las alergias.

Analgésicos

Los analgésicos pueden ayudar a reducir el dolor, la hinchazón y la fiebre. Algunas opciones incluyen las siguientes:

- Ibuprofeno
- Paracetamol
- Naproxeno

Betadine (povidona yodada, medicamentos antisépticos para la limpieza de heridas)

El Betadine puede reducir el virus de la viruela del mono vivo en las llagas o alrededor de ellas. Si se reduce la cantidad de virus, la probabilidad de propagación es menor. No elimina

la posibilidad de que el virus se propague. El Betadine también mata las bacterias que pueden causar otras infecciones.

Medicamento para aliviar la picazón

Existen varias opciones de medicamentos que pueden ayudar a aliviar la picazón:

- Pomada A&D: mantiene la piel húmeda con el fin de fomentar la cicatrización y puede ayudar a aliviar la picazón.
- Antihistamínicos orales: pueden proporcionar un alivio temporal de la picazón.
- Cremas y lociones para la piel: algunas cremas y lociones para la piel también pueden proporcionar un alivio temporal de la picazón. Asegúrese de elegir lociones y cremas eficaces, como la loción de calamina, la vaselina o las lociones refrescantes (por ejemplo, lociones con mentol y alcanfor).
- Gel de lidocaína: proporciona un alivio temporal del dolor cuando se aplica a las llagas que duelen.
 - *Pregúntele a su proveedor de atención médica si el gel de lidocaína es adecuado para usted y utilícelo según sus indicaciones.*

Tratamiento del sarpullido y las llagas:

1. Considere la posibilidad de tomar un analgésico antiinflamatorio unos 30 minutos antes de tratar las llagas y el sarpullido. Esto reducirá las molestias.
2. Si es posible, trate los sarpullidos y las llagas en un área privada lejos de otras personas. [Desinfecte](#) el área después de usarla. Considere designar un área del hogar para realizar el tratamiento con el fin de reducir la propagación del virus en las superficies del hogar.
3. [Lávese las manos](#) durante 20 segundos con agua y jabón antes de tocar los vendajes o una herida abierta en la piel. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
4. Limpie con Betadine cada llaga o área de sarpullido, además de la piel circundante. Si tiene alergia al Betadine, puede utilizar otro desinfectante que no le genere dolor o no contenga alcohol.
5. Doble la gasa antiadherente por la mitad.
6. Aplique la pomada A&D o de lidocaína en la gasa antiadherente.
7. Cubra la llaga con la gasa y asegúrese de que el lado con la pomada esté hacia abajo.
8. Asegure la gasa con una cobertura adhesiva, como una cinta para la piel, una venda adhesiva o tegaderm.

9. Deje el vendaje en su lugar hasta que observe algo de lo siguiente:
 - Pus, sangre o supuración visible en la gasa.
 - Que la gasa gotea o se despegue.
 - Líquido visible debajo del borde adherido.
10. Deseche los residuos contaminados de inmediato lejos de las mascotas u otras personas del hogar.
11. Repita la higiene de manos (Paso 3) luego de limpiar las llagas o cambiar los vendajes.
12. Repita el proceso hasta que todas las zonas se hayan curado y presenten una piel nueva y saludable.

Nota: La persona que tiene la viruela del mono debe ser quien realice la limpieza de las llagas o los sarpullidos, y los cambios de vendajes. Si necesita la ayuda de otra persona, ambos deben usar un respirador N95, o un cubrebocas que se ajuste bien. La persona que le ayude también debe usar ropa con mangas largas y guantes desechables. Se deben lavar la ropa, la ropa de cama o las toallas que puedan estar contaminadas. Ambos deben lavarse las manos luego de finalizar el tratamiento de las llagas o el sarpullido.

Si tiene llagas en el ano, el recto o los genitales, o alrededor de estos, haga lo siguiente:

- Pueden aparecer llagas dolorosas en el recto y alrededor de este.
- Remoje el perineo (el área entre el ano/recto y los genitales) en agua tibia por unos 10 minutos a la vez. Esto puede ayudar con la curación y el alivio del dolor.
 - Llene la bañera o un lavabo con 3 pulgadas de agua tibia.
 - No agregue jabón, baños de burbujas ni sales.
 - Remoje el área durante 10 minutos varias veces al día.
- El gel de lidocaína se puede aplicar en los glúteos y el tejido anal como un analgésico temporal.
 - Si se lo aplica unos minutos antes de defecar puede ayudar a prevenir el dolor.
- Para evitar el estreñimiento, beba mucha agua y utilice ablandadores de heces si es necesario.
- Puede usar Betadine para limpiar la piel alrededor de los glúteos y el tejido anal.
- El Tylenol y los NSAID (Advil, Naproxeno) también pueden ayudar con el dolor.

Si tiene llagas en la boca, haga lo siguiente:

- Las llagas en la boca pueden ser dolorosas y generar dificultad para comer y beber.

- Hacer gárgaras con bicarbonato de sodio o sal en agua tibia puede aliviar el dolor y la inflamación, y mantener las llagas limpias. Un enjuague bucal sin alcohol también puede ayudar, si se lo tolera.
- Los medicamentos anestésicos pueden ayudar en las áreas particularmente dolorosas, en especial antes de comer o beber. La benzocaína o los parches son algunos ejemplos.
- Coloque trozos de hielo o paletas heladas en su boca, y beba agua para mantenerse hidratado.

Cuide sus ojos:

- La viruela del mono puede infectar los ojos y causar pérdida de la visión.
- [Lávese las manos](#) durante 20 segundos o utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol antes de tocarse o frotarse los ojos.
- Cubra todas las áreas de sarpullido, como se indicó antes.
- Si utiliza lentes de contacto, cambie a anteojos hasta que esté mejor. Esto ayuda a evitar que se toque los ojos.
- Si tiene dolor en los ojos, una llaga cerca de los ojos, cambios en la visión o cualquier otra duda con respecto a los ojos, llame a su proveedor de atención médica de inmediato.

Accesibilidad a los documentos: Para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, el Oregon Health Authority (OHA) puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, documentos con letra grande o documentos escritos en braille. Comuníquese con la Unidad de comunicaciones del COVID-19 al 1-971-673-2411, TTY: 711, o por correo electrónico a COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.